



## BOWLCAKE LOW DAY (J-14)

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 25 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 30 grammes d'avoine gofre & white choc (good morning)
- 10 grammes de whey
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 30 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients ensemble
- 2° Chauffer 2min30 à 700W au micro-onde.
- 3° Démouler dans une petite assiette.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (171 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	233 kcal	12 %
PROTÉINES	10 g	17 g	34 %
GLUCIDES	14 g	25 g	10 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	23 %
SODIUM	35 mg	59 mg	2 %